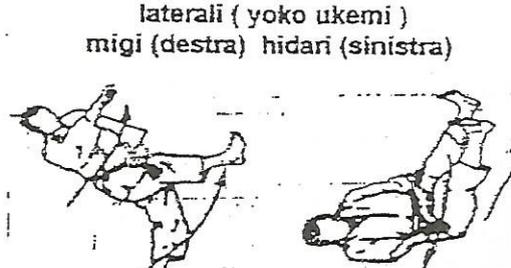
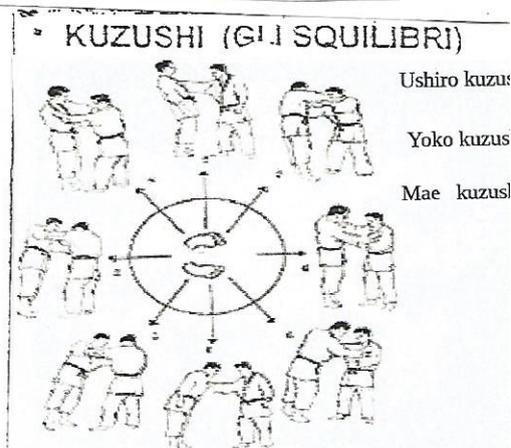


Il Maestro Jigoro Kanō nacque il 28 ottobre 1860 a Mikage. Nel 1877 entrò nell'Università di Tokyo, nel 1882 a soli 22 anni aprì il suo primo dojo, di soli 12 tatami, in una saletta del Tempio di Eisho nel quartiere Shimoya di Tokyo, e con l'aiuto di soli nove discepoli creò il Kodokan Judo (la Scuola per seguire la "Via"). Qui dalle ceneri del Jujutsu fece nascere il suo metodo, chiamato "Jūdō" (via della cedevolezza, con i suoi migliori allievi, Kanō nel 1895 stabilì il Gokyo, cioè il metodo di insegnamento diviso in 5 gradi. Nel 1938 - muore di polmonite su un piroscafo di ritorno da un viaggio in Canada

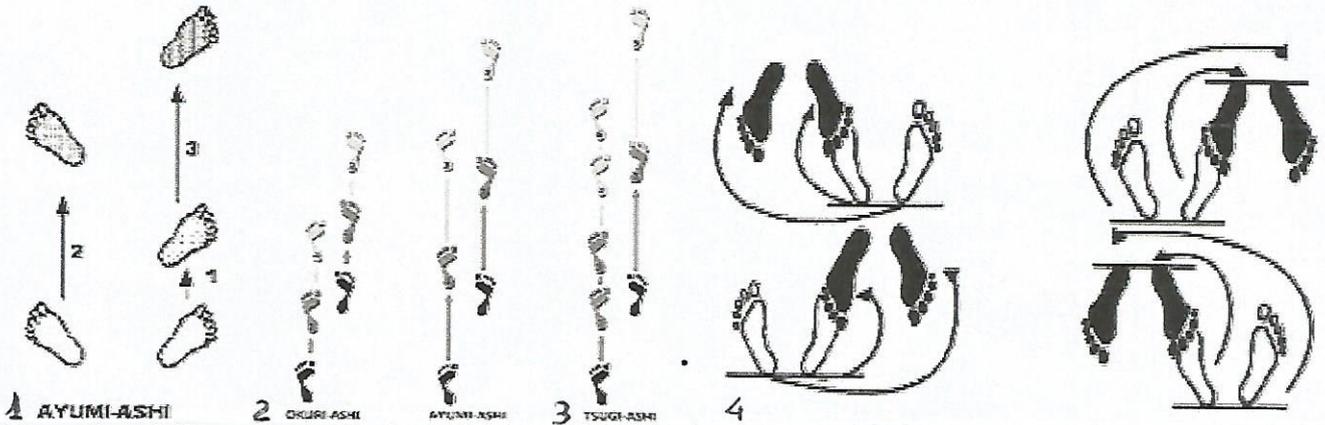


- Questi che seguono sono degli aforismi usati da Kanō per illustrare il significato del suo metodo:
- Sei-Ryoku-Zen'Yo, in italiano Il migliore uso dell'energia (ottenere la massima efficacia con il minimo sforzo)
- Ta-Kyo-Ei, in italiano Noi e gli altri insieme per progredire (amicizia e mutua prosperità)

KYU	I GRADI	DAN
	CINTURA	
bianca	6° kyu	1° dan
gialla	5° kyu	2° dan
arancio	4° kyu	3° dan
verde	3° kyu	4° dan
blu	2° kyu	5° dan
marrone	1° kyu	6° dan
	bianca e rossa	7° dan
		8° dan
	rossa	9° dan
		10° dan
		11° dan
J. KANO	bianca doppia	12° dan



Shintai (spostamenti del corpo)
1-ayumi ashi (camminata naturale) 2-okuri ashi (laterale) 3-tsugi ashi (piede segue piede)
4-tai sabaki (movimenti ruotanti)



Le 3 fasi della tecnica sono: kuzushi (squilibrio), tsukuri (entrata), kake (proiezione)

Posizioni fondamentali: 1-shizen-tai, 2-migi shizen tai, 3-hidari shizen tai, a-migi jigo tai, b-jigo tai, c-hidari jigo tai

